**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент Смоленской области по образованию и науке

Администрация города Смоленска

МБОУ "СШ № 3"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| ШМО учителей начальных классов | Заместитель директора по УВР | Директор |
| Руководитель ШМО |  |  |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Михалева Т. В | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Коновалова Е.Ю.. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Емельянов С. В. |
| Протокол №1 | Протокол № | Приказ № |
| от "30" 08 2023 г. | от "30" 08 2023 г. | от "30" 082023 г. |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Основы здорового питания»

для 3 классов начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Федорова Елена Петровна

учитель начальных классов

Смоленск 2023

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка «Здоровое питание» разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования, программы воспитания, в соответствии с Учебным планом МБОУ «Средняя школа № 3» города Смоленска.

 Программа рассчитана на 1 учебный год, 1 час в неделю, общее количество часов: 34 часа. Данная программа предназначена для реализации внеурочной деятельности обучающихся в 3 классе.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии формирования у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

**Результаты освоения внеурочной деятельности кружка «Здоровое питание»**

***Личностные результаты:***

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

 — ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметные результаты:***

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

 — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

 — использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

 — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

 — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

***Предметные результаты:***

 — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

— оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание внеурочной деятельности кружка «Здоровое питание»**

Последствия влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и **н**ации. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти. Капризные дети. Как к ним относятся окружающие люди. Как избежать негативных эмоций. Опасность курения. Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности. Навыки эффективной адаптации в обществе, позволяющей предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Потребность поддерживать своё здоровье.

**«Основы теоретических знаний»**

* Важность правильного питания.
* Самые полезные продукты
* Самые вредные продукты и добавки
* Что нам осень принесла. Сбор и хранение осеннего урожая.
* Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.
* Что такое жажда.
* Спорт и правильное питание.
* Молоко и молочные продукты.

**«Практикум»**

* Практическая работа «Я эксперт»
* Как сервировать стол.
* Проектная работа «Каша – еда наша»
* Практическая работа «Как составить меню недели»
* Практическая работа «Рецептура полезных фруктовых напитков.»
* Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья.
* Безопасность на кухне.

*Формы организации познавательной деятельности:* групповая, индивидуальная.

Ведущей формой организации занятий является групповая работа.

*Формы организации и виды деятельности:*

* Эвристические беседы;
* Практикумы;
* Ролевые игры;
* Игры-путешествия;
* Викторины;
* Составление кроссвордов;
* Подготовка сообщений;
* Проектная деятельность;
* Презентация творческих работ.

Программа предусматривает проведение занятий, интегрирующих в себе различные формы и приемы игрового обучения, проектной, литературно-художественной, изобразительной и других видов деятельности.

**Тематическое планирование внеурочной деятельности кружка «Здоровое питание»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | Продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Важность правильного питания. | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов. | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Разнообразие вкусовых свойств продуктов | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Как происходит распознавание вкуса.Вкусовые свойства продуктов и блюд. | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Представление о ценности здоровья, значение правильного питания. | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Представление о вредных пищевых добавках. | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Исследование – в каких продуктах есть вредные добавки.  | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Овощи и их польза. | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Что нам осень принесла. | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Урок-игра «Лесное лукошко» | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Как правильно есть. | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Как сервировать стол. | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной? | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной? | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной? | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Проектная работа «Каша – еда наша» | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Полдник. Время есть булочки. | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Пора ужинать. | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Практическая работа «Как составить меню недели» | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды. | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной? | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Фармацевтика – аптечные витамины. | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Что такое жажда. Как утолить жажду. | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Рецептура полезных фруктовых напитков.  | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья. | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Спорт и правильное питание. | 1 | edu.ru/catalog/ |
|  | Где и как готовят пищу. | 1 | edu.ru/catalog/ |
| 30. | Безопасность на кухне. | 1 | edu.ru/catalog/ |
| 31. | Хлеб – всему голова.  | 1 | edu.ru/catalog/ |
| 32. | Кто работает на ферме? | 1 | edu.ru/catalog/ |
| 33. | Молоко и молочные продукты. | 1 | edu.ru/catalog/ |
| 34. | Обобщение изученного материала | 1 | edu.ru/catalog/ |

Приложение 1

к рабочей программе по внеурочной деятельности

 «Основы здорового питания» 3 класса,

утверждённой приказом директора

№ 60 от 30.08.2023

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности**

**«Основы здорового питания» 3 Б классе**

Учитель: Федорова Елена Петровна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема урока** | **Контроль** |
|  | 04.09 | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях «Здоровое питание». Продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. | Устный опрос |
|  | 11.09 | Важность правильного питания. | Устный опрос |
|  | 18.09 | Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов. | Устный опрос |
|  | 25.09 | Разнообразие вкусовых свойств продуктов | Устный опрос |
|  | 02.10 | Как происходит распознавание вкуса.Вкусовые свойства продуктов и блюд. | Устный опрос |
|  | 09.10 | Представление о ценности здоровья, значение правильного питания. | Устный опрос |
|  | 16.10 | Представление о вредных пищевых добавках. | Устный опрос |
|  | 23.10 | Исследование – в каких продуктах есть вредные добавки. | Устный опрос |
|  | 13.11 | Овощи и их польза. | Устный опрос |
|  | 20.11 | Что нам осень принесла. | Устный опрос |
|  | 27.11 | Урок-игра «Лесное лукошко» | Практическая работа |
|  | 04.12 | Как правильно есть. | Устный опрос |
|  | 11.12 | Как сервировать стол. | Практическая работа |
|  | 18.12 | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной? | Устный опрос |
|  | 25.12 | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной? | Устный опрос |
|  | 15.01 | Проектная работа «Каша – еда наша» | Практическая работа |
|  | 22.01 | Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях «Здоровое питание». Плох обед, если хлеба нет. | Устный опрос |
|  | 29.01 | Полдник. Время есть булочки. | Устный опрос |
|  | 05.02 | Пора ужинать | Устный опрос |
|  | 12.02 | Устный опрос «Как составить меню недели» | Устный опрос |
|  | 19.02 | Практикум «Составим меню недели» | Практическая работа |
|  | 26.02 | Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний. Витамины от простуды. | Устный опрос |
|  | 04.03 | Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной? | Устный опрос |
|  | 11.03 | Фармацевтика – аптечные витамины. | Устный опрос |
|  | 18.03 | Что такое жажда. Как утолить жажду. | Устный опрос |
|  | 01.04 | Рецептура полезных фруктовых напитков. | Практическая работа |
|  | 08.04 | Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья. | Практическая работа |
|  | 15.04 | Спорт и правильное питание. | Устный опрос |
|  | 22.04 | Где и как готовят пищу. | Устный опрос |
| 30. | 27.04 | Безопасность на кухне. | Устный опрос |
| 31. | 06.05 | Хлеб – всему голова. | Устный опрос |
| 32. | 13.05 | Кто работает на ферме? | Устный опрос |
| 33. | 20.05 | Молоко и молочные продукты. | Устный опрос |
| 34. |  | Обобщение изученного материала | Устный опрос |
|  |  | Кол-во часов по программе: 34. Фактически: 33 | Кол-во к.р.: 0 |